正念对实现型幸福感的影响及其理论解释

贺 淇 刘晓明

(东北师范大学心理学院, 长春 130024)

摘 要 实现型幸福感是当个体的生命活动与深层价值观协调一致时，积极投入到活动中充分发挥个人潜能而产生的目的感和意义感。正念可能是影响提高实现型幸福感途径最核心的个体内部因素。近期研究发现：正念特质与实现型幸福感高度正相关，注意觉知和接纳分别通过预测更高的积极品质和缓解负性情绪影响实现型幸福感；正念训练提高了临床与非临床群体的实现型幸福感；S-ART 模型、正念的意义建构理论和自我决定理论分别从认知调节、情绪调节和行为调节角度解释了正念影响实现型幸福感作用机制。未来应进一步分析正念基本元素对实现型幸福感的差异性影响，深化探索正念影响实现型幸福感机制，开发针对提高实现型幸福感的正念训练。

关键词 正念, 实现型幸福感, 去中心化, 自主性, 自我调节
分类号 R395

1. 引言

实现型幸福感(eudaimonic well-being)是当个体的生命活动与深层价值观协调一致时，积极投入到活动中充分发挥个人潜能，而产生的目的感和意义感(Ryan & Deci, 2001；Ryff, 2014; Waterman, 1993)。实现型幸福感包括六个维度分别为自我接纳(self-acceptance)、个人成长(personal growth)、生活目标(purpose in life)、积极关系(positive relation with others)、环境掌控(environment master)和自主性(autonomy)(Fava & Guidi, 2020; Ryff, 2014)。亚里士多德认为人生最终目的是幸福，真正的幸福是自我实现(Ryff, 1989)。实现型幸福感相关科学研究和临床实践蓬勃发展，但如何提高实现型幸福感在积极心理学中依然是受到忽视的领域(Allen et al.,2021; Ryff, 2014; van Agteren et al., 2021)。实现型幸福感相对稳定，但也可以通过心理训练提高(Weiss et al., 2016)。自我决定理论(self-determination theory, SDT)阐述了提高实现型幸福感的途径，认为个体行为调节的目标和过程会影响实现型幸福感 (Deci & Ryan, 2000; Schultz & Ryan, 2015)。以往相关研究主要关注外部社会及文化背景因素对行为调节的支持作用，较少关注个体内部因素对行为调节的影响，而 SDT 相关研究认为正念可能是影响提高实现型幸福感途径最核心的个体内部因素 (Donald et al., 2020; Ryan et al., 2021; Schultz & Ryan, 2015)。

正念(mindfulness)是一种通过将注意指向当下目标而产生的意识状态，不加评判地对待此时此刻所展开的各种经历或体验(Kabat-Zinn, 1982)。正念包含了注意觉知(attention and awareness)和接纳(acceptance)两个基本元素(Bishop et al., 2004)。注意觉知是个体持续性地

收稿日期：2022-11-22
通讯作者：刘晓明, E-mail: liuxm@nenu.edu.cn

监测并专注于当下内外部经验。接纳是以不判断、开放性和认同的态度对待当下时刻内外部经验(Lindsay & Creswell, 2015, 2017)。正念的核心结构是去中心化 (Shapiro et al., 2006)。去中心化(decentering)也称为再感知(reperceiving)，是个体转变体验视角的能力，从沉浸内部体验转变为带有心理距离的客观观察内部体验(Bernstein et al., 2015; Hanley et al., 2020; Shapiro et al., 2006)。正念的内涵包括特质、状态和训练三个方面(汪芬, 黄宇霞, 2011)。正念作为一种自然发生的品质在个体间具有差异性(正念特质)，并且会随着时间变化产生波动(正念状态)，正念特质和正念状态可以通过特定冥想练习提高(正念训练)(Brown & Ryan, 2003; Keng et al. 2011)。在理论研究中，研究者通常将正念视为特质、状态和训练的统称；在实证研究中，由于三者研究方法不同而有所细分(陈国典, 杨通平, 2020)。正念相关疗法包括正念减压疗法(mindfulness-based stress reduction program, MBSR)、正念认知疗法(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)和辩证行为疗法(dialectical behavior therapy, DBT)等(Tang et al., 2015)。在过去几十年里，正念相关实证研究大幅度增长(Baer et al., 2019; Goldberg et al., 2022; Tomlinson et al., 2018; Van Dam et al., 2018; Wang et al., 2021)，但正念相关组织概念和理论模型仍十分有限(Garland et al., 2015; Lindsay & Creswell, 2017)。并且已有理论主要关注正念的消除机制，即正念如何降低个体不适应性行为以及消极心态。较少理论关注正念的生成机制，即正念如何促进个体适应性行为以及积极心态(Chambers & Hassed, 2015; Garland et al., 2015)。然而，缓解个体的身心症状并不意味着能够促进积极发展。

虽然有越来越多的实证研究发现正念会对实现型幸福感产生积极影响，并且也有理论从不同角度阐述了正念影响实现型幸福感的机制，但目前缺少综述对相关研究成果进行系统梳理和述评。探讨这一问题不仅对丰富自我决定理论以及深刻理解正念的价值和生成机制具有重要意义，还可以为有针对性地运用正念训练提高实现型幸福感提供理论参考。因此，本文将首先探讨正念特质与实现型幸福感的关系，以及注意觉知与接纳在其中的差异性作用；然后分析正念训练是否能够有效地提高实现型幸福感以及适用群体有哪些；在此基础上结合相关理论分析为什么正念会对实现型幸福感产生积极影响；最后阐述未来研究应关注的问题，以期对今后该领域的研究提供理论参考。

2. 正念特质与实现型幸福感的关系：注意觉知和接纳的差异性作用

2.1 正念特质与实现型幸福感的关系

首先，正念特质直接积极预测实现型幸福感。分析二者关系的研究方法主要包括相关研究设计(correlational studies)和横断研究设计(cross-sectional studies) (Davidson & Kaszniak, 2015)。一方面，相关研究设计分析个体间自我报告的正念特质差异与实现型幸福感之间相关性(Davidson & Kaszniak, 2015; Tang et al., 2015)。相关研究结果发现正念特质与实现型幸福感高度正相关，无论是否有正念冥想经验以及采取何种幸福感取向这种相关关系均显著

(McKay & Walker, 2021; Richter & Hunecke, 2021; Segall, 2021; Voci et al., 2019)。虽然正念特质与享乐型幸福感也显著正相关，但是正念特质与实现型幸福感之间关系更密切(Hanley et al., 2015)。正念特质也积极预测了特定情景下的实现型幸福感。正念养育(mindful parenting)是指个体有意识地将

判断性注意带到当下抚育过程中，从而对自己和孩子产生更深刻的了解(Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997)。Kim 等人(2019)发现当父母与孩子进行互动过程中采取正念养育态度，自身能够感受到更高的实现型幸福感。职场实现型幸福感(eudaimonic workplace well-being)是指员工对自己在工作环境或工作角色中成长能力和最佳表现的主观评价(Bartels et al., 2019)。Nourafkan 等人(2022)发现正念特质积极预测了大学学者的职场实现型幸福感。另一方面，横断研究设计通过在同一时间点对比冥想者(有长期正念冥想经验的个体)和非冥想者(无长期正念冥想经验的个体)，假设两组在实现型幸福感上表现出的任何差异，都是长期正念冥想练习提高正念特质引起的(Davidson & Kaszniak, 2015; Tang et al., 2015)。横断研究结果发现冥想者与非冥想者相比实现型幸福感水平更高，并且他们对幸福感的理解也不同(Hanley et al., 2015)。心理学中对幸福感的研究包括四个方面，即取向、行为、经验和功能，其中幸福感取向(orientations to happiness)是指个体追求并获得幸福的方式，包括价值观、动机和目标(Huta & Ryan, 2010)。Richter 和 Hunecke (2021)发现冥想者与非冥想者相比有显著更高的生命意义和实现型幸福感取向。此外， Hanley 等人(2015)发现冥想者将享乐型幸福感和实现型幸福感归类到一个统一的幸福结构中，而非冥想者认为享乐型幸福感和实现型幸福感完全不同。

其次，正念特质在内外部压力事件与低实现型幸福感关系间起调节作用。正念调节了外部压力事件的消极影响，例如 Sugiura 和 Sugiura (2018)发现正念特质中不判断和描述维度调节了收入水平与实现型幸福感间的关系。具体而言，只有在不判断或描述水平低的个体中，低收入与更低的实现型幸福感正相关，而无论收入水平高低，不判断或描述水平高的个体均有更高实现型幸福感。Li 等人(2022)发现在中国青少年群体中网络排斥与实现型幸福感负相关。然而，只有正念特质为低水平到中水平个体中，网络排斥会通过反刍负向预测实现型幸福感，但在高正念特质个体中没有这种效应。正念特质也调节了内部压力事件的消极影响。白日梦(daydreaming)是注意从处理当前主要身心工作或外部刺激引起的知觉反应，转移到关注内部想法上(Brandmeyer & Delorme, 2021)。Sugiura 和 Sugiura (2020)认为白日梦的背景和内容决定了它是否能产生消极影响。正念代表白日梦背景，即个体正念水平决定其是否能觉知、接纳且有意控制白日梦，使白日梦发生在适应性情境中; 御宅(电子游戏和动漫等)代表白日梦内容。研究结果发现在正念不判断和御宅消费都低的情况下，白日梦与实现型幸福感负相关。这可能说明高判断个体会认为白日梦是缺少专注、低能力甚至是不成熟的表现，低御宅消费个体可能对幻想评价更低，二者协同使白日梦导致更低的成长感和自我实现感。而高正念不判断会缓解白日梦对实现型幸福感的消极影响。

2.2 注意觉知和接纳在正念特质与实现型幸福感关系中的差异性作用

注意觉知和接纳是正念区别其它心理结构的两种基本元素，二者可以分别通过正念量表的不同维度进行测量(Bishop et al., 2004; Lindsay & Creswell, 2015, 2017)。其中，使用最广泛且测量最全面的正念量表是正念五因素量表(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)(Eisenlohr-Moul et al., 2012)。FFMQ 包括五个维度，其中测量注意觉知也称为正念"what"能力的维度包括：观察(observing)即注意个体内外部经验、描述(describing)即用词汇描述经验、有觉知的行动(acting with awareness)即觉知个体当前活动并且避免自动化行为(Baer et al., 2006; Eisenlohr-Moul et al., 2012; Iani et al., 2020)；测量接纳也称为正念"how"能力的维度包括：不判断(non-judging)即采取不评价的态度对待内部经验，以及不反应(non-reacting)即个体

立即对情境、感受或想法做出反应的倾向(Baer et al., 2006; Eisenlohr-Moul et al., 2012; Iani et al., 2020)。

有研究认为正念特质中的注意觉知单独影响实现型幸福感。与实现型幸福感非核心元素相比，注意觉知与实现型幸福感核心元素关系更密切，实现型幸福感核心元素包括自主性、个人成长和生命目的，主要涉及对复杂生命品质的理解(Iani et al., 2017)。Hanley 等人(2017)发现将自我视为与更广阔社会、自然和宇宙相互联系且相互依存的个体，即无我(selfless)水平更高的个体实现型幸福感更强。观察与描述通过更高无我水平积极预测实现型幸福感。此外，有觉知的行动及不判断与实现型幸福感显著正相关，但是不反应与无我及实现型幸福感均无显著相关。克制优势(temperance strength)是指个体坚持达成目标并表现出自我控制，体现为判断、谨慎、坚持、学习和谦虚。Duan 和 Ho (2018)进行的纵向研究发现观察通过克制优势积极预测实现型幸福感，但是不判断负向预测克制优势及实现型幸福感。此外，对于非冥想者来说，有觉知的行动是正念特质影响实现型幸福感最重要的维度。而对于冥想者来说，描述是正念特质影响实现型幸福感最重要的维度(Hanley et al., 2015)。

也有研究认为接纳对实现型幸福感有重要影响。例如 Josefsson 等人(2011)发现冥想经验通过更高正念五因素水平间接提高实现型幸福感，简单中介分析显示

反应是其中最主要的中介变量。Ford 等人(2018)进行的相关研究发现在控制潜在相关变量重评、反刍和正念的情况下，不判断与实现型幸福感正相关。之后进行的 2 周日记研究发现习惯性不判断情绪和想法预测了日常压力源引起的更低负性情绪经验，从而解释了 6 个月后不判断与更高实现型幸福感间的关系。研究结果表明接纳情绪和想法，帮助个体在面对压力时体验到更低负性情绪，从而表现出更高实现型幸福感。

综上所述，正念特质与实现型幸福感高度正相关，冥想者与非冥想者对幸福感的理解不同，冥想者有更高的实现型幸福感取向。并且，正念特质也调节了内外部压力事件与实现型幸福感间的负向关系。此外，正念特质中的注意觉知通过更高的无我和克制优势等积

极品质正向预测实现型幸福感，接纳通过缓解压力事件引起的消极情绪正向预测实现型幸福感。这一研究结果与正念的监测与接纳理论(Monitor and Acceptance Theory, MAT)相类似。MAT 认为在情绪中性背景下注意觉知能够单独产生积极效果。然而在压力事件下注意觉知也可能会恶化心理痛苦，接纳通过缓解注意觉知与心理痛苦间的关系，调节消极情绪产生效果(Lindsay & Creswell, 2015, 2017)。

3. 正念训练提高不同群体实现型幸福感的效果

3.1 正念训练提高临床群体实现型幸福感的效果

正念训练提高患有心理症状临床群体的实现型幸福感，并且这种效果在训练结束后能够得到保持。例如 Pots 等人(2014)将轻度到中度抑郁症状社区群体分为 MBCT 组与等待控制组，结果发现在 8 周练习结束后 MBCT 组实现型幸福感显著提高，并且这种效果在 3 个月后依然保持。Zemestani 和 Fazeli Nikoo(2019)以患有产期抑郁障碍和焦虑障碍的孕妇群体为被试，发现 8 周 MBCT 练习不仅显著降低了她们的抑郁及焦虑症状，也提高了实现型幸福感和适应性情绪调节策略的使用，这种效果在练习结束 1 个月延后测中保持不变。

正念也能够提高患有身体症状临床群体的实现型幸福感。例如 Yuksel 等人(2021)将腰间盘突出症状(Lumbar disk herniation, LDH)患者分为对照组和正念基础的干预(mindfulness-based interventions, MBI)组，MBI 组接受每周两次，每次 75 分钟到 90 分钟，共 4 周的正念练习。结果发现与对照组相比，MBI 组患者在训练后实现型幸福感显著提高。Maddock 等人(2019)发现 8 周 MBCT 练习与常规治疗相比，显著降低了银屑病患者的银屑病症状、焦虑及抑郁水平，并且提高了患者的实现型幸福感。然而，在 3 个月延后测中，提高实现型幸福感的效果没有得到保持，只有降低患者抑郁水平的效果保持不变。研究者认为这可能是由于 MBCT 最初是针对缓解抑郁症状开发的练习。为了延长正念训练效果，需要针对低实现型幸福感等问题，设计出更有针对性的练习方案。

3.2 正念训练提高非临床群体实现型幸福感的效果

已有研究发现正念训练能够提高非临床群体中学生、职工和运动员的实现型幸福感，并且这种效果可以得到长期保持。例如 Long 等人(2021)发现 6 周正念基础应对能力提升训练(mindfulness-based promotive coping program)，显著提高了美国大学生群体实现型幸福感中与他人的积极关系，并且这种效果在 3 个月延后测中依然保持不变。Bostock 等人(2019)将公司员工分为对照组和正念练习组，其中正念练习组接受连续 45 天每天 10 分钟到 20 分钟的正念手机应用程序录音练习。结果发现与对照组相比，正念练习组在训练结束后包括实现型幸福感和享乐型幸福感在内的整体幸福感显著提高，并且这种效果在 16 周延后测中依然保持不变。Jones 等人(2020)发现与单独进行专业运动训练相比，将 8 周 MBSR 与专业运动训练相结合，显著提高了女子赛艇运动员的实现型幸福感、主观及客观睡眠质量、应对能力以及赛艇成绩，并且这种效果与正念水平的提高显著相关。正念训练也能够有效改

善个体在疫情期间的实现型幸福感并且缓解疫情使人产生的心理负担(Terzioglu, et al., 2022)，例如意大利女性在 COVID-19 居家隔离期间自我接纳与生命目的感显著降低，然而在此期间进行正念练习的女性实现型幸福感显著提高(Accoto et al., 2021; Matiz et al., 2020)。

3.3 正念训练提高实现型幸福感的局限性

虽然正念训练能够有效提高实现型幸福感，但由于实现型幸福感相对稳定，需要较长正念训练时间才能够达到提高实现型幸福感的效果(Weiss et al., 2016)。享乐型幸福感(hedonic well-being)认为幸福是个体的快乐体验和对生活的积极认知评价，包括情绪幸福感和认知幸福感(Diener et al., 2003)。Kosugi 等人(2021)分析了 MBCT 对社区低生活满意度居民享乐型幸福感及实现型幸福感的影响。研究结果发现，8 周正念练习阶段显著提高了个体的正念水平和认知幸福感。认知幸福感即生活满意度，是个体对生活质量的整体认知评价(Diener et al., 2003)。正念训练结束后 2 个月追踪阶段显著提高了个体的实现型幸福感和情绪幸福感。情绪幸福感是个体对生活品质的主观体验，包括积极情绪和消极情绪(Diener et al., 2003)。MBCT 对个体幸福感产生积极效果的顺序依次是认知、情绪和实现型幸福感。短期且小剂量的正念训练可能不会对实现型幸福感产生积极影响。例如 Flett 等人(2018)要求大学生连续 10 天每天 10 分钟跟随正念冥想手机应用程序练习，研究结果发现两种正念冥想手机应用程序练习，均未能对大学生实现型幸福感产生显著影响。研究者认为这可能是由于每天 10 分钟低强度的正念练习，不足以使实现型幸福感产生积极改变。

综上所述，正念训练不仅能够提高患有心理症状和患有身体症状临床群体的实现型幸福感；正念训练也能够提高非临床群体中学生、职工和运动员的实现型幸福感。并且在多数群体中，这种效果在训练结束后能够得到保持；然而，值得注意的是足够长时间的正念训练，才能产生提高实现型幸福感的效果，时间较短且小剂量的正念训练可能不会产生这种效果。此外，在患有身体症状的临床群体中，正念提高实现型幸福感的效果没有得到长期保持，可能是由于 MBCT 对于提高实现型幸福感缺少针对性引起的。

4. 正念影响实现型幸福感的心理机制：基于不同的理论视角

已有研究初步证实正念特质与实现型幸福感显著正相关，并且正念训练能够有效提高实现型幸福感。那么，正念是通过何种途径对实现型幸福感产生积极影响的？下面本文将主要依据 S-ART 模型、正念的意义建构理论和自我决定理论，分别从认知调节、情绪调节和行为调节三个方面就正念影响实现型幸福感的心理机制进行探讨。

4.1 正念通过认知调节影响实现型幸福感

Vago 和 Silbersweig (2012) 提出正念自我加工框架 S-ART 模型(self-awareness, self-regulation, and self-transcendence model)即自我觉知、自我调节和自我超越模型，用以阐述正念降低痛苦并产生持续性健康心态的机制。S-ART 模型的假设是人们构建自己日常生活

中内外部经验的认知存在不同程度歪曲和偏差，正念练习会使个体自我觉知、自我调节和自我超越，从而了解到引起认知偏差的原因并消除偏差。已有研究证实了这一观点，例如有研究依据 S-ART 模型发现，正念中的自我觉知通过自我调节影响自我超越，从而积极预测实现型幸福感 (Verhaeghen, 2019, 2021)。

与 S-ART 模型认为正念练习消除个体认知偏差从而产生持久健康心态相一致，Dahl 等人(2015)也认为冥想通过改变不同的认知过程影响幸福感。冥想(Meditation)是一系列强调训练注意和觉知的自我调节方法，通过增强对心理过程的控制，达到提高幸福、清明和专注等特定能力的目的(Cahn & Polich, 2006)。研究者按照冥想过程中最主要的认知机制将冥想分成注意类冥想(Attentional family)、建构类冥想(Constructive family)和解构类冥想(Deconstructive family) (Dahl et al., 2015)。正念冥想是一组以正念技术为核心的冥想练习方法(Ivanovski & Malhi, 2007)，包括三种冥想类别中的元素。例如，MBSR、DBT 中的正念部分和 MBCT 中的正念部分等属于注意类冥想；第二代正念干预(Second-generation mindfulness-based interventions, SG-MBIs)中纳入的四无量心冥想和认知基础的慈心训练等属于建构类冥想；MBCT 中的认知部分等属于解构类冥想(Dahl et al., 2015; Zheng et al., 2022)。值得注意的是，在实际正念训练方案中可能同时包括三类冥想元素，并通过相应认知机制影响实现型幸福感。

首先，注意类冥想通过增强个体对自己意识过程的觉知能力即元觉知(meta-awareness)，来降低个体沉浸于意识内容中，导致不能监测和调节心理活动的自动化过程即经验融合(experiential fusion)，对幸福感产生积极影响(Dahl et al. 2015)。已有实证研究证实正念训练会增强个体对感知过程(Tang et al., 2019)和认知过程(Chu & Mak, 2020)的元觉知，从而对实现型幸福感产生积极影响。例如 Tang 等人(2019)提出身心整合训练(integrative body-mind training, IBMT)通过与心智觉知有关的中枢神经系统(central nervous system, CNS)和与身体觉知有关的自主神经系统(autonomic nervous system, ANS)交互增强自我控制能力从而提高实现型幸福感。Chu 和 Mak(2020)进行的元分析发现 MBI 通过增强由元觉知、

认同于内部经验和降低对思维内容反应三个交互元认知过程组成的去中心化，以及自我觉知积极影响生命意义感。

其次，建构类冥想通过提高认知重评和观点采择来改变个体

适应性认知内容，尤其是改变个体关于自我

适应性潜在信念和概念即改变自我图式(self-schema)，来对幸福感产生积极影响(Dahl et al. 2015)。心智游移(mind wandering, MW)是一种常见意识体验，这种状态的特点是个体的注意从处理目标导向的外部环境刺激，转移到内部自我产生，与刺激无关，与任务无关的想法上(Brandmeyer & Delorme, 2021; Seli et al., 2018)。Jazaieri 等人(2016)在 9 周慈心禅练习过程中运用经验取样法发现，更高慈心禅练习频率通过降低个体不愉快心智游移内容的同时增加愉快心智游移内容，从而预测个体对自己及他人更频繁的关心行为。此外，自悯

(self-compassion)是个体面对失败、不足或遭遇苦难时，自己对自己表达怜悯或同情的能力(Neff, 2003)。近年来多项研究发现正念训练通过增强自悯提高实现型幸福感(Bailey et al., 2018; Yela et al., 2020; Zheng et al., 2022)。

最后，解构类冥想通过提高个体研究意识经验本质及动态性过程即自我探索(self-inquiry)来对自己、他人和世界的内在规律产生顿悟，从而降低认知物化来提高实现型幸福感。认知物化(cognitive reification)即个体认为自己的认知、情绪和感知是对现实准确描述的观点，尤其是个体认为自我和意识客体独立于周围的条件和环境，本质上是永恒且实体化的内隐信念(Dahl et al. 2015)。已有实证研究证实将自我视为与更广阔的社会、自然和宇宙相互联系且相互依存的个体，即无我(selfless)水平更高的个体有更强的实现型幸福感(Fishbein et al., 2022; Hanley et al., 2017; Kang, 2019; Lewis et al., 2022)。正念训练能够显著的提高无我水平(Hanley et al., 2020)。并且，正念冥想者与非冥想者相比，有显著更高的主客体间相统一，自我与世界间边界消融，却保留了意识上极乐的意识状态即无二觉知(nondual awareness, NDA)，正念冥想者的正念练习频率与无二觉知特质显著正相关(Hanley et al., 2018)。

4.2 正念通过情绪调节影响实现型幸福感

Garland 等人(2015)提出的正念的意义建构理论(mindfulness-to-meaning theory, MMT)提供了一个时间动态性因果关系模型，阐述当个体面对逆境时，如何通过正念影响情绪调节过程提高实现型幸福感。具体而言，MMT 认为当个体评估处理压力事件所需的认知资源超过自己所拥有的资源时就会产生压力感知，压力感知会缩小注意范围对负性事件产生注意偏向，从而形成对自己和对世界的消极语义叙述模式。正念冥想要求个体带有不判断且不反应的态度，注意觉知当下发生的内部意识内容和外部事件。进入正念状态的个体从压力评估中去中心化，进入意识的元觉知状态，扩大注意范围获取之前忽略的背景信息。当个体重新回到日常生活中时，虽然会不可避免地重新回到语义叙述模式，但会根据新获得的更全面的信息将对压力源的消极评估转变为积极评估。在承认压力事件即时性负面影响的同时，也认为压力事件会带来成长性和意义性。随着新出现的积极语义叙述框架，个体会调节注意系统发现更多与之相应的积极刺激，提高品味(Savoring)即个体发现、增强和延长积极体验的能力，以及以这种能力为基础的加工过程(Bryant & Veroff, 2007)。从而启动价值导向的行为，最终产生实现型幸福感。

有实证研究验证了 MMT 的观点，例如有研究发现正念冥想会提高情绪调节能力(陈语等, 2011)。有纵向研究显示，高正念特质的个体对生命事件均有更高的积极重评，积极重评进一步预测了更强品味和肯定生命事件的能力，以及更高的生命意义感(Cheung & Lau, 2021; Hanley et al., 2021)。然而，与 MMT 认为品味是正念特质与实现型幸福感间的中介机制不同，Kiken 等人(2017)发现基线时期的正念特质和品味当下时刻，交互预测日常积极情绪水平，从而影响后期实现型幸福感的变化。只有正念特质高的个体品味当下时刻，会通

过积极情绪对实现型幸福感产生积极影响，而正念特质低的个体没有这种影响。此外，研究者也发现当考虑到共存的消极情绪时，研究结果并没有发生变化，说明积极情绪独立于消极情绪，随着时间的发展产生广泛心理健康益处。这一结果与 MMT 认为正念通过认知重评压力事件缓解消极情绪，再通过品味产生积极情绪的假设不一致，而与拓展建构理论相一致。拓展建构理论(broaden-and-build theory)认为积极情绪独立于消极情绪，会拓展个体瞬时认知和行为范围，从而为实现型幸福感中的个人成长建构长期个人资源，包括身体智力资源、社会和心理资源(Fredrickson, 2001)。

4.3 正念通过行为调节影响实现型幸福感

自我决定理论(self-determination theory, SDT)试图指明提高实现型幸福感的途径，认为行为调节的目标和过程影响实现型幸福感(Deci & Ryan, 2000; Schultz & Ryan, 2015)。SDT 阐述了行为调节的方法(How)，也就是正念通过提高基本心理需要驱动的内部行为目标和自主行为调节过程增强实现型幸福感(Schultz & Ryan, 2015)。具体而言，SDT 认为人是积极的有机体，本质上具有自我实现的倾向性。但是这种倾向不会自然而然发生，而是需要外部环境提供支持满足个体的基本心理需要。基本心理需要包括自主需要(the need for autonomy)、能力需要(the need for competence)和关系需要(the need for relatedness)。满足基本心理需要就会提高实现型幸福感，反之阻碍心理需要就会产生心理问题。需要是个体不平衡且匮乏的状态，这个状态为行为提供动力即动机(Ryan et al., 2008)。

SDT 阐述了行为调节的目

(What)，也就是个体所追求的目标内容及其与实现型幸福感的关系。内部目标(如个人成长、关系和社区贡献等)与满足基本心理需要密切相关，会提高实现型幸福感。外部目标(如财富、名誉和形象等)与获得可见价值或外部认可密切相关，更少满足基本需要，可能会引起心理问题(Deci & Ryan, 2000)。正念会通过提高个体关注内部目标增强实现型幸福感。具体而言，处于正念状态中的个体会注意觉知当下内外部经验，能够更清楚地了知来自基本心理需要的信息，从而有意识调节行为以满足基本需要(Ryan et al., 2021; Schultz & Ryan, 2015; 又见 Ozcan & Sunbul, 2020; Tang et al., 2019)；也会使个体更清晰地了知外部环境信息，并且了解到物质价值不同于基本需要，从而调节行为降低追求外部目标及外部奖赏(Ryan et al., 2021; Schultz & Ryan, 2015)。

SDT 也阐述了行为调节的原因(Why)，也就是根据目标调节行为的过程。自主性动机是个体出于自己的意愿和自由选择而进行行为的动机。受控性动机是个体出于内部或外部压力而进行行为的动机。研究者认为自主性程度相对高的动机是更有效的行为调节方式，并且预测更高实现型幸福感。自主性动机的核心是个体能够反思性考虑自己的行为是否与自己的价值观和需要相一致(Deci & Ryan, 2000)。正念会提高自主性动机增强实现型幸福感。具体而言，首先，依据强化学习(reinforcement learning)观点获得奖赏或逃避奖赏的行为都会被强化，个体为了便于提取，长时记忆中会格式化存储相关线索及奖赏信息。在未来情

境中一旦出现类似线索，个体会自动化做出习惯性反应 (Ludwig et al., 2020)。正念使个体意识状态更加清晰，降低与自己价值观相违背的无意识自动化行为(Ryan et al., 2021; Schultz & Ryan, 2015; 又见 Fuochi & Voci, 2020; Shankland et al., 2021)；其次，强迫性努力自我管理可能能够打破自动化行为，但是高级认知功能和低级自动化反应之间的冲突会使个体出现认知损耗和负性情绪(Ludwig et al., 2020)。觉知也使个体清楚了解即时性行为结果及行为过程中的主观体验，更新奖赏性信息，将强迫性自我管理行为转变为自主行为(Ludwig et al., 2020)。最后，正念使个体了解到想法和情绪是头脑中短暂的客观事件，而不是真实自我的一部分即去中心化，从而降低错误认知和负性情绪驱动的冲动行为，增加真实觉知驱动的意志性行为(Ryan et al., 2021; Schultz & Ryan, 2015;又见 Klein & Robinson, 2019; Tatar et al., 2021)。

4.4 小结

自我调节(self-regulation)是指个体监测并调节认知、情绪和行为，从而达到个人目标并适应特定情境中社会认知和社会需要的能力(Berger et al., 2007; Schuman-Olivier et al., 2020; Inzlicht, et al., 2021)。S-ART 模型、正念的意义建构理论和自我决定理论分别从自我调节认知、情绪和行为的角度，阐述了正念影响实现型幸福感的机制。有研究者指出想要说明正念作用机制需要同时说明正念核心结构和基本元素的作用(Shapiro et al., 2006)。以上三个理论均强调了正念核心结构即去中心化的重要作用，未能阐明正念基本元素注意觉知和接纳对实现型幸福感的差异性影响。依据相关实证研究和 MAT 理论发现，注意觉知通过无我和克制优势等积极品质对实现型幸福感产生积极影响，接纳通过缓解压力事件引起的消极情绪对实现型幸福感产生积极影响，注意觉知与接纳协同促进个体从压力事件中构建意义并获得积极成长。

5. 未来研究方向与展望

通过梳理和总结上述理论及实证研究，得出正念-自我调节-实现型幸福感模型(详见图1)。正念中的注意觉知和接纳协同通过提高认知调节影响实现型幸福感，认知调节过程包括：元觉知降低经验融合，认知重评和观点采择改变不适应性自我图式，自我探索降低认知物化；提高情绪调节影响实现型幸福感，情绪调节过程包括：认知重评改变压力下的消极语义叙述模式及消极情绪，品味提高积极情绪；提高行为调节水平影响实现型幸福感，行为调节过程包括：提高内部行为目标、降低外部行为目标，通过降低错误认知及负性情绪驱动的行为、降低自动化行为和转变强迫性努力行为，从而提高自主行为。此外，正念也通过促进认知调节改善情绪调节从而提高行为调节，最终对实现型幸福感产生积极影响。

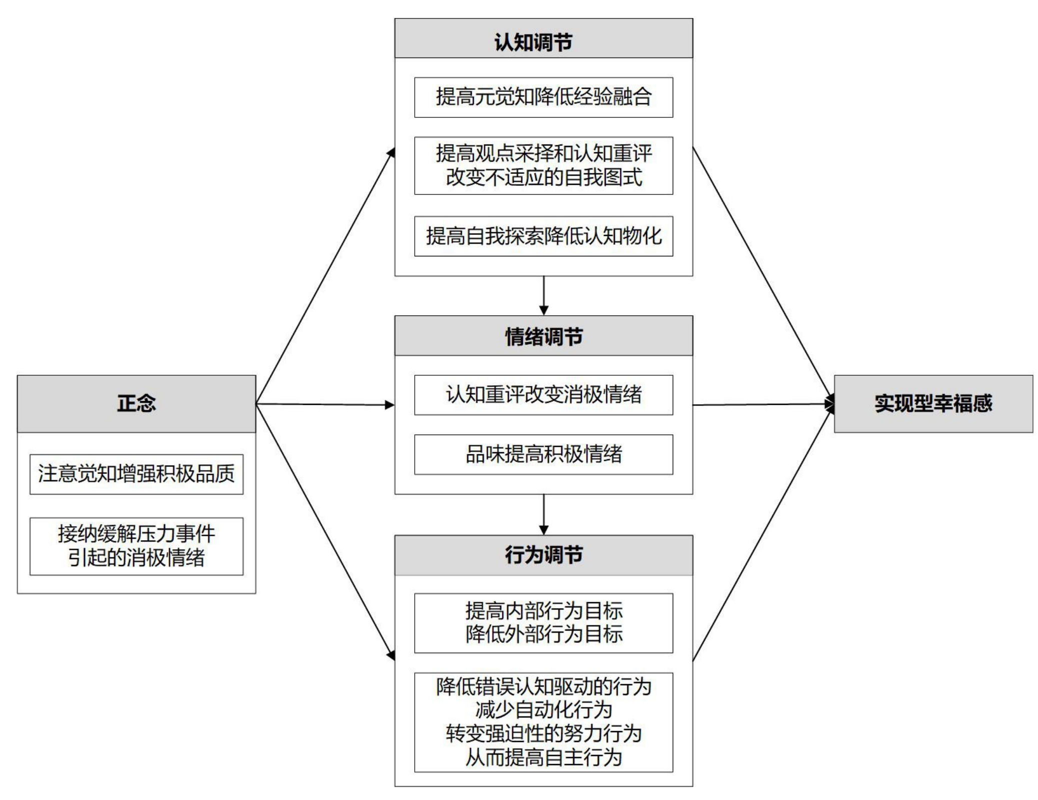


图 1 正念-自我调节-实现型幸福感模型

（资料来源：作者根据相关资料整理所得）

虽然目前关于正念影响实现型幸福感的研究取得了一定进展，但仍然存在一些尚未解决的问题。未来研究可以从以下三个方面进行重点拓展。

5.1 进一步分析正念不同元素在正念影响实现型幸福感中的差异性作用

首先，正念单维度观点认为注意觉知是正念产生所有效果的唯一机制(Brown & Ryan, 2003)。有实证研究支持正念单维度观点发现注意觉知单独通过预测无我和克制优势等积极品质影响实现型幸福感，接纳没有产生作用(Duan & Ho, 2018; Hanley et al., 2017)；MAT 为正念二维度观点认为注意觉知单独增强监测经验的强度，但既会增强积极经验也会恶化消极症状，而接纳调节对情绪经验的反应(Lindsay & Creswell, 2017)。例如有研究发现接纳缓解压力事件引起的消极情绪从而对实现型幸福感产生积极影响(Ford et al., 2018)。未来应在控制个体是否经历了压力事件以及这些事件是否引起了负性情绪的情况下，同时对比分析两种元素对实现型幸福感的预测作用来解决争议。

其次，目前已有实证研究主要分析正念特质中两种基本元素与实现型幸福感的关系，缺少研究分析在正念训练中注意觉知训练和接纳训练的不同作用。拆分训练范式是对比注意觉知加接纳训练、单独注意觉知训练和对照组，在训练前后认知、情绪和行为方面的变化差异，来说明不同训练元素的作用(Lindsay & Creswell, 2017)。已有研究验证了这种方法具有较好效果，例如 Rahl 等人(2017)采用拆分训练发现与其他组相比，注意觉知加接纳训练组有更低的心智游移，说明正念练习可能通过训练接纳的态度，提高个体情绪调节能力从而降低由挫败和无聊情绪引起的心智游移。同样，Lindsay 等人(2018)采用拆分训练发现

注意觉知加接纳训练提高积极情绪的效果好于其它组，结果说明接纳当下时刻经验是正念训练提高日常积极情绪的重要机制。未来可以采取拆分训练范式探讨两种训练元素对实现型幸福感及相关机制的差异性影响。

最后，虽然正念单维度观点和二维度观点都承认注意觉知作为正念核心元素会对实现型幸福感产生积极影响，但是二者均未分开探讨注意和觉知的不同作用。觉知(awareness)是意识背景，监测个体内外部发生的事件。注意(attention)为意识中专注于特定刺激的机制，是将觉知集中于一个刺激、思想或行为上 (Brown & Ryan, 2003)。在冥想练习中，主要针对于培养注意和觉知的方法分别为注意聚焦冥想(Focused Attention, FA)和开放监测冥想(Open Monitoring, OM)(Lutz et al., 2008)。已有研究发现 FA 和 OM 效果不同，例如 FA 提高个体执行注意能力，形成串行单通道信息加工方式；OM 扩大个体注意范围提高对感觉环境监测敏感性，形成了并行信息加工方式，增强对思维和心理意象的监测(Bilevicius et al., 2018; 贺淇, 王海英, 2020)。未来可以进一步探索注意和觉知对实现型幸福感及认知调节的差异性影响。

5.2 深化探索正念影响实现型幸福感的机制

首先，MMT 的两个假设存在争议。有研究者不赞同 MMT 重评假设(Sgherza, et al., 2022)，例如：Lindsay 和 Creswell(2015)认为正念中觉知情绪，但不判断情绪也不对情绪作出反应，本身就会改变情绪发展轨迹，不需要进行认知重评。Chambers 和 Hassed (2015)同样不赞同重评假设，根据已有智慧传统观点，研究者认为正念并非改变思维内容，将问题评估转变成积极评估创造出生命意义感。正念是通过转变知觉视角使个体从一切概念性思维中去中心化，从而与觉知相联结，重新熟悉意识中本自具足的生命意义感。正念为认知重评和品味提供了可能性，它们都是正念的应用效果，而非正念过程的一部分。Bryant 和 Smith(2015)不赞同 MMT 品味假设，认为正念的作用是使个体觉知到积极经验与消极经验相互独立、不会相互抵消，即使在逆境中也能优先品味因为压力变得更明显的积极经验，这一过程独立于认知重评消极经验。并且，正念是

判断性地觉知一切经验，而品味是调节和延长这些经验的积极部分。因此，正念不会提高品味积极经验的能力。未来研究可以采用更多种研究方法验证这些争议。生态瞬时评估(ecological momentary assessment, EMA)是随着时间发展在真实世界中对个体当前行为、体验和背景进行实时重复取样(Enkema et al., 2020)。EMA 能够实时监测正念训练课程中动态而相互作用的过程(邹颖敏等, 2021)，以及正念特质在日常生活中的作用(徐慰等, 2018)。例如 Shoham 等人(2017)研究采用 EMA 发现随着正念课程发展，个体在无论在冥想背景下还是日常生活中都表现出更高的正念和去中心化水平。研究结果说明与 MMT 认为只有处于正念状态才会产生去中心化的观点不同，正念训练提高去中心化的效果可以迁移到日常生活背景下。

其次，除 SDT 主要关注的内部行为目标和自主行为外，相关实证研究发现提高行为能

力可能也是正念积极影响实现型幸福感的行为调节机制。例如问题解决思维是人们用来分析和处理问题的思维框架，Arslan 和 Asici(2022)发现正念通过增强焦点解决思维，提高大学生实现型幸福感水平。焦点解决思维(problem-focused thinking)与关注于问题原因的焦点问题思维(problem-focused thinking)相反，是一种以不探究问题原因、注重未来导向和强调自身资源为特征的问题解决思维模式。焦点解决思维可以提高个体应对变化的能力和自信心。Akin 和 Akin(2015)发现高正念特质个体有更强的应对能力从而也有更高的实现型幸福感。应对能力(coping competence)是个体有效应对消极生活事件和失败的能力，表现为无助反应降低和能够从任何无助症状中迅速恢复。未来应进一步构建正念影响实现型幸福感理论模型。

5.3 开发针对提高实现型幸福感的正念训练方案

首先，目前缺少针对提高实现型幸福感的正念训练方案。以正念为基础的训练方法一般是针对消除临床群体心理症状而开发的，例如针对缓解压力和慢性疼痛的 MBSR，防止抑郁症复发的 MBCT，针对边缘型人格障碍的 DBT 等(Keng et al., 2011)。虽然近期研究显示这些训练方法也可以用于提高实现型幸福感，但可能存在需要较长训练时间(Kosugi et al., 2021;Flett et al., 2018)和在患有身体症状临床群体中缺少持续性等问题(Maddock et al., 2019)。近期有研究者将正念训练与积极心理干预相结合开发出针对提高一般群体整体幸福感(享乐型幸福感和实现型幸福感)的项目，例如积极正念项目(Positive Mindfulness Program, PMP)(Ivtzan et al., 2016)和正念基础的积极心理(mindfulness-based positive psychology, MBPP)(Zheng et al., 2022)等。其中，Zheng 等人(2022)发现 MBPP 提高了实现型幸福感中的环境掌控，但没有显著影响实现型幸福感的其他维度，其中一个原因可能是 MBPP 针对训练实现型幸福感的内容缺少深入讨论和练习。目前，相对于较多研究关注如何通过心理训练提高享乐型幸福感，提高实现型幸福感方面的研究还较少(Allen et al., 2021; van Agteren et al., 2021;)，未来应设计出针对提高实现型幸福感的正念训练方法。

最后，未来应进一步分析正念训练提高实现型幸福感的边界条件。除上文提到时间短且剂量小的正念训练可能不会产生提高实现型幸福感的效果，以及 FA 和 OM 可能存在效果差异等训练有关因素外。有研究者发现世界观、练习动机、疾病史和宗教信仰等练习者相关因素，受训背景和胜任力等指导者相关因素，以及指导者与练习者间的关系均会影响冥想是否会产生不良反应(Baer et al., 2019; 孙莎莎, 李小兵, 2022)。未来可以从以上三方面验证加速或延缓正念训练提高实现型幸福感效果的影响因素。此外，目前对实现型幸福感的定义和测量主要基于西方哲学体系，而中国文化背景下的个体对自我实现可能有不同的理解。正念源于东方佛教背景，可能与中国文化价值观下的实现型幸福感更为契合。未来可以进一步探讨文化背景因素在正念训练影响实现型幸福感中的作用(徐慰, 刘兴华, 2013; 傅绪荣等, 2019)。

参考文献

陈国典, 杨通平. (2020). 正念对亲密关系的影响. *心理科学进展, 28*(9), 1551–1563.
陈语, 赵鑫, 黄俊红, 陈思佚, 周仁来. (2011). 正念冥想对情绪的调节作用:理论与神经机制. *心理科学进展*, *19*(10), 1502–1510.
傅绪荣, 魏新东, 王予灵, 汪凤炎. (2019). 智慧与幸福感的关系:基于多元幸福取向的视角. *心理科学进展, 27*(03), 544–556.
贺淇, 王海英. (2020). 冥想对注意能力的影响. *心理科学进展, 28*(02), 284–293.
孙莎莎, 李小兵.(2022).冥想的安全性. *心理科学进展*, *30* (11), 2570–2585.
汪芬, 黄宇霞. (2011). 正念的心理和脑机制. *心理科学进展, 19*(11), 1635–1644.
徐慰, 刘兴华. (2013). 正念训练提升幸福感的研究综述. *中国心理卫生杂志, 27*(03), 197–202.
徐慰, 王玉正, 符仲芳. (2018). 特质正念与控制点调节日常生活中知觉压力对消极情绪的影响. *心理科学*, *41*(03), 749–754.
邹颖敏, 张楠, 王楠, 王婷洁, 刘兴华. (2021). 正念干预起效机制的系统综述：基于多时间点测量的证据. *中国临床心理学杂志*, *29*(03), 653–655+613.
Accoto, A., Chiarella, S. G., Raffone, A., Montano, A., de Marco, A., Mainiero, F., . . . Conversi, D. (2021). Beneficial effects of mindfulness-based stress reduction training on the well-being of a female sample during the first total lockdown due to COVID-19 pandemic in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, Article 5512. https://doi.org/10.3390/ijerph18115512
Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicologica, 22*(1), 37–43.
Allen, J. G., Romate, J., & Rajkumar, E. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: A systematic review. *BMC Psychology, 9*, Article 116. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2
Arslan, U., & Asici, E. (2022). The mediating role of Covid-19 in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, *41*(11), 8052–8061.
Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review, 71*, 101–114.
Baer, R. A., Smith, G. T., Jaclyn, H., Jennifer, K., & Leslie, T. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
Bailey, N. W., Nguyen, J., Bialylew, E., Corin, S. E., Gilbertson, T., Chambers, R., & Fitzgerald, P. B. (2018). Effect on well-being from an online mindfulness intervention: "Mindful in May". *Mindfulness, 9*(5), 1637–1647.
Bartels, A. L., Peterson, S. J., & Reina, C. S. (2019). Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *PLos One*, *14*(4), 1–21.
Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurobiology, 82*(5), 256–286.
Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science, 10*(5), 599–617.
Bilevicius, E., Smith, S. D., & Kornelsen, J. (2018). Resting-state network functional connectivity patterns associated with the mindful attention awareness scale. *Brain Connectivity, 8*(1), 40–48.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.

Bostock, S.,Crosswell, A. D., Prather, A. A., & Steptoe, A. (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 24*(1), 127–138.

Brandmeyer, T., & Delorme, A. (2021). Meditation and the wandering mind: A theoretical framework of underlying neurocognitive mechanisms. *Perspectives on Psychological Science, 16*(1), 39−66.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822−848.

Bryant, F. B., & Smith, J. L. (2015). Appreciating life in the midst of adversity: Savoring in relation to mindfulness, reappraisal, and meaning. *Psychological Inquiry, 26*(4), 315−321.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.

Cahn, B., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and Neuroimaging studies. *Psychological Bulletin, 132*(2), 180–211.

Chambers, R., & Hassed, C. (2015). Commentary on "Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation". *Psychological Inquiry, 26*(4), 326−335.

Cheung, R. Y. M., & Lau, E. N. S. (2021). Is mindfulness linked to life satisfaction? Testing savoring positive experiences and gratitude as mediators. *Frontiers In Psychology, 12,* Article 591103. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.591103

Chu, S. T.-W., & Mak, W. W. S. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: A meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness, 11*(1), 177−193.

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences, 19*(9), 515−523.

Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist, 70*(7), 581−592.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227−268.

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology, 15*(4), 187–219.

Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., . . . Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(7), 1121–1138.

Duan, W., & Ho, S. M. Y. (2018). Does being mindful of your character strengths enhance psychological wellbeing? A longitudinal mediation analysis. *Journal of Happiness Studies, 19*(4), 1045−1066.

Eisenlohr-Moul, T. A., Walsh, E. C., Charnigo, R. J., Lynam, D. R., & Baer, R. A. (2012). The "what" and the "how" of dispositional mindfulness: Using interactions among subscales of the five-facet mindfulness questionnaire to understand its relation to substance use. *Assessment, 19*(3), 276−286.

Enkema, M. C., McClain, L., Bird, E. R., Halvorson, M. A., & Larimer, M. E. (2020). Associations between mindfulness and mental health outcomes: A systematic review of ecological momentary assessment research. *Mindfulness, 11*(11), 2455−2469.

Fava, G. A., & Guidi, J. (2020). The pursuit of euthymia. *World Psychiatry, 19*(1), 40−50.

Fishbein, J. N., Baer, R. A., Correll, J., & Arch, J. J. (2022). The questionnaire on self-transcendence (QUEST): A measure of trait self-transcendence informed by contextual cognitive behavioral therapies. *Assessment, 29*(3), 508–526.

Flett, J. A. M., Hayne, H., Riordan, B. C., Thompson, L. M., & Conner, T. S. (2018). Mobile mindfulness meditation: A randomised controlled trial of the effect of two popular apps on mental health. *Mindfulness, 10*(5), 863−876.

Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 115*(6), 1075−1092.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.

Fuochi, G., & Voci, A. (2020). The de-automatizing function of mindfulness facets: An empirical test. *Mindfulness, 11*(4), 940−952.

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry, 26*(4), 293−314.

Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science, 17*(1), 108−130.

Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies, 16*(6), 1423−1436.

Hanley, A. W., Baker, A. K., & Garland, E. L. (2017). Self-interest may not be entirely in the interest of the self: Association between selflessness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 117*(15), 166−171.

Hanley, A. W., Bernstein, A., Nakamura, Y., Hadash, Y., Rojas, J., Tennant, K. E., . . . Garland, E. L. (2020). The metacognitive processes of decentering scale: Development and initial validation of trait and state versions. *Psychological Assessment, 32*(10), 956−971.

Hanley, A. W., de Vibe, M., Solhaug, I., Farb, N., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Garland, E. L. (2021). Modeling the mindfulness-to-meaning theory's mindful reappraisal hypothesis: Replication with longitudinal data from a randomized controlled study. *Stress and Health , 37*(4), 778−789.

Hanley, A. W., Nakamura, Y., & Garland, E. L. (2018). The nondual awareness dimensional assessment (NADA): New tools to assess nondual traits and states of consciousness occurring within and beyond the context of meditation. *Psychological Assessment, 30*(12), 1625–1639.

Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*(6), 735−762.

Iani, L., Lauriola, M., & Cafaro, V. (2020). The assessment of mindfulness skills: The "what" and the "how". *Journal of Mental Health, 29*(2), 144−151.

Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. *Mindfulness, 8*(3), 664–676.

Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology, 72*, 319−345.

Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica, 19*(2), 76–91.

Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness, 7*(6), 1396−1407.

Jazaieri, H., Lee, I. A., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2016). A wandering mind is a less caring mind: Daily experience sampling during compassion meditation training. *Journal of Positive Psychology, 11*(1), 37–50.

Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. C. (2020). Mindfulness-Based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers In Psychology, 11*, Article 572980. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572980

Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L. G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness, 2*(1), 49−58.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry, 4*(1), 33−47.

Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful Parenting*. New York: Hyperion.

Kang, Y. (2019). Examining interpersonal self-transcendence as a potential mechanism linking meditation and social outcomes. *Current Opinion in Psychology, 28*, 115–119.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041−1056.

Kiken, L. G., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2017). Being present and enjoying it: Dispositional mindfulness and savoring the moment are distinct, interactive predictors of positive emotions and psychological health. *Mindfulness, 8*(5), 1280−1290.

Kim, E., Krageloh, C. U., Medvedev, O. N., Duncan, L. G., & Singh, N. N. (2019). Interpersonal mindfulness in parenting scale: Testing the psychometric properties of a korean version. *Mindfulness, 10*(3), 516−528.

Klein, R. J., & Robinson, M. D. (2019). Mindfulness, nonattachment, and the feeling-action relationship. *Mindfulness, 10*(10), 2121−2132.

Kosugi, T., Ninomiya, A., Nagaoka, M., Hashimoto, Z., Sawada, K., Park, S., . . . Sado, M. (2021). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for improving subjective and eudaimonic well-being in healthy individuals: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology, 12,* Article 700916. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700916

Li, X., Mu, W. L., Wang, Y., Xie, P., Zhang, Y. W., & Liu, T. (2022). Different roles of rumination and mindfulness among cyber-ostracized adolescents' psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, Article 1222. https://doi.org/10.3390/ijerph19031222

Lindsay, E. K., Chin, B., Greco, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A. G. C., . . . Creswell, J. D. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of Personality and Social Psychology, 115*(6), 944−973.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2015). Back to the basics: How attention monitoring and acceptance stimulate positive growth. *Psychological Inquiry, 26*(4), 343−348.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review, 51*, 48−59.

Lewis, K. J., Walton, C. C., Slemp, G. R., & Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and nonattachment-to-self in athletes: Can letting go build well-being and self-actualization? *Mindfulness, 13*(11), 2738−2750.

Long, R., Halvorson, M., & Lengua, L. J. (2021). A mindfulness-based promotive coping program improves well-being in college undergraduates. *Anxiety Stress and Coping, 34*(6), 690−703.

Ludwig, V. U., Brown, K. W., & Brewer, J. A. (2020). Self-regulation without force: Can awareness leverage reward to drive behavior change? *Perspectives on Psychological Science, 15*(6), 1382−1399.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences, 12*(4), 163−169.

Maddock, A., Hevey, D., D'Alton, P., & Kirby, B. (2019). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy with psoriasis patients. *Mindfulness, 10*(12), 2606−2619.

Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), Article 6450. https://doi.org/10.3390/ijerph17186450

McKay, T., & Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences, 168*, Article 10412. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223−250.

Nourafkan, N. J., Tanova, C., & Gokmenoglu, K. K. (2022). Can mindfulness improve organizational citizenship and innovative behaviors through its impact on well-being among academics? *Psychological Reports*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00332941211069517

Ozcan, N. A., & Sunbul, Z. A. (2020). Psychometric properties of a Turkish version of the body connection scale and exploring the mediating role of body connection in interpersonal emotion regulation, mindfulness and flourishing. *Current Psychology, 39*(6), 2040−2051.

Pots, W. T. M., Meulenbeek, P. A. M., Veehof, M. M., Klungers, J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy as a public mental health intervention for adults with mild to moderate depressive symptomatology: A randomized controlled trial. *PLoS One, 9*(10), Article e109789. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109789

Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion, 17*(2), 224−230.
Richter, N., & Hunecke, M. (2021). The mindful hedonist? Relationships between well-being orientations, mindfulness and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies, 22*, 3111−3135.
Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141−166.
Ryan, R. M., Donald, J. N., & Bradshaw, E. L. (2021). Mindfulness and motivation: A process view using self-determination theory. *Current Directions in Psychological Science, 30*(4), 300−306.
Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 139−170.
Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin, 57*(6), 1069 –1081.
Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10−28.
Schultz, P. P. , & Ryan, R. M. (2015). The "why," "what," and "how" of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In B. D. Ostafin, M.D. Robinson, & B. P. Meier(Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 81−94). Berlin, Germany: Springer-Verlag.
Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., . . . Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry, 28*, 371−394.
Segall, S. Z. (2021). Mindfulness in and out of the context of western Buddhist modernism. *The Humanistic Psychologist, 49*(1), 40−55.
Seli, P., Kane, M. J., Smallwood, J., Schacter, D. L., Maillet, D., Schooler, J. W., & Smilek, D. (2018). Mind-wandering as a natural kind: A family-resemblances view. *Trends in Cognitive Sciences, 22*(6), 479–490.
Sgherza, T. R., DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Testing the mindfulness-to-meaning theory in daily life. *Mindfulness, 13*(9), 2324−2336.
Shankland, R., Tessier, D., Gauchet, A., Baeyens, C., & Strub, L. (2021). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: An intervention study. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 13*(1), 63−83.
Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373−386.
Shoham, A., Goldstein, P., Oren, R., Spivak, D., & Bernstein, A. (2017). Decentering in the process of cultivating mindfulness: An experience-sampling study in time and context. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 85*(2), 123−134.
Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2018). Mindfulness as a moderator in the relation between income and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 9,* Article 1477. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01477
Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2020). Relation between daydreaming and well-being: Moderating effects of otaku contents and mindfulness. *Journal of Happiness Studies, 21*(4), 1199–1223.
Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience, 13,* Article 237. https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237

Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213−225.
Tatar, B., Pazmanyova, R., & Papies, E. K. (2021). "The thought is gonna come and the thought is gonna go": A qualitative study on how non-meditators learn and apply brief mindfulness-based instructions for food cravings. *Appetite, 166*, Article 105482. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105482
Terzioglu, Z. A., Cakir-Celebi, S. G., & Yildiz, M. (2022). Effect of online mindfulness-based physical exercise program on psychological well-being and life satisfaction during the Covid-19 pandemic. *Current Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s12144-022-04205-5
Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. *Mindfulness, 9*(1), 23−43.
Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience, 6*, Article 296. https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296
van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour, 5*(5), 631–652.
Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., . . . Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 36−61.
Verhaeghen, P. (2019). The mindfulness manifold: Exploring how self-preoccupation, self-compassion, and self-transcendence translate mindfulness into positive psychological outcomes. *Mindfulness, 10*(1), 131−145.
Verhaeghen, P. (2021). There is virtue in mindfulness: The relationship between the mindfulness manifold, virtues, and eudemonic wellbeing. *Personality and Individual Differences, 176,* Article 110767. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110767
Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness, 10*(2), 339−351.
Wang, Y., Liao, L., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2021). A bibliometric and visualization analysis of mindfulness and meditation research from 1900 to 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(24), Article 13150. https://doi.org/10.3390/ijerph182413150
Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678−691.
Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One, 11*(6), Article e0158092. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092
Yela, J. R., Gómez-martínez, M. á., Crego, A., & Jiménez, L. (2020). Effects of the mindful self-compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist, 24*(1), 41−54.
Yuksel, A., Cetinkaya, F., & Karakoyun, A. (2021). The effect of mindfulness-based

therapy on psychiatric symptoms, psychological well-being, and pain beliefs in patients with lumbar disk herniation. *Perspectives in Psychiatric Care, 57*(1), 335−342.

Zemestani, M., & Fazeli Nikoo, Z. (2019). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: A randomized controlled trial. *Arch Womens Ment Health, 23*(2), 207−214.

Zheng, Y., Zhou, J., Zeng, X., Jiang, M., & Oei, T. P. S. (2022). A new second-generation mindfulness-based intervention focusing on well-being: A randomized control trial of mindfulness-based positive psychology. *Journal of Happiness Studies, 23*(6), 2703−2724.

The effects of mindfulness on eudaimonic well-being and its theoretical explanation

HE Qi, LIU Xiaoming

(School of Psychology, Northeast Normal University, Changchun 130024, China)

Abstract: Eudaimonic well-being occurs when people's life activities align with deeply held values, and they positively engage in activities to realize their potential. Eudaimonic well-being is characterized by a sense of purpose and meaning. Mindfulness is possibly the most centrally discussed intrapersonal factor influencing the pathway to enhance eudaimonic well-being. Recent research has found that mindfulness traits were particularly strong in relation to eudaimonic well-being. Attention awareness and acceptance can influence eudaimonic well-being by promoting positive qualities and experiencing fewer negative emotions in response to stress. Mindfulness-based training has been shown to improve eudaimonic well-being in clinical groups and non-clinical groups. S-ART model, self-determination theory, and mindfulness-to-meaning theory have provided a theoretical basis to explain the mechanisms underlying the effect of mindfulness on eudaimonic well-being from aspects of self-regulation of cognition, emotion, and behavior. Future research should focus on analyzing different effects of the basic components of mindfulness, exploring the mechanisms of mindfulness's effects on eudaimonic well-being, and developing targeted mindfulness-based training programs to improve eudaimonic well-being.

Key words: mindfulness, eudaimonic well-being, decentering, autonomy, self-regulation